

Aikataulu	Ohjelma	HUOMIOITAVAA
18.00-19.15	suburit, jalkatyö, kirikaeshi, taiatari, hikiwaza, muto-uchikomi	PAIKKA: Koti treeni Tila: 2x4m (ylös 2,5 m) Väline Shinai/bokkeni/lyhyt keppi Varottava: katto/lamput <ul style="list-style-type: none"> • Varatkaa juomista lähelle • Asu vapaa
18.00-18.15	Aloitus, alkulämmittely <ul style="list-style-type: none"> • päkiöille nousu 2x10 • polvienkierto 5x suunta • Taka/sivureiden venytys 2x 5 sek/puoli • kyykky (bulgarialainen*) 2x5/jalka • Lantio 5x suunta • ylävartalon kierto 5x suunta • Olakapää 5 eteen/taakse • Kädet 5x eteen/taakse • Olkapää 5x oikea/vasen/ molemmat 	käydään läpi ohjelma ja tavoitteet lyhyesti (*Porilainen online versio bulgarialaisesta kyykystä)
18.15-18.30	suburit <ul style="list-style-type: none"> • 20 x jogeburi • 20 x jogeburi (4 suuntaa) • 20 x shomen (eteen-taakse) • 10x men-taiatari (2 sarjaa) • 20x matawari suburi 	<ul style="list-style-type: none"> • -isoa, selästä • eteen-taakse-oikea-vasen • lyönti askeleen kanssa, askel eteen> taiatari lantiolla>paluu takaisin • ei seme askelta • -nopea eteen/ alas, ylös hitaasti, hengitys
18.30- 18.40	jalkatyö <ul style="list-style-type: none"> • okuri-ashi (5 eteen/1oikealle/5taakse/1 vasemmalle, kesto 30sek) • okuri-ashi (5 eteen/1vasemmalle/5taakse/1 oikealle, kesto 30sek) -2eteen-1 taakse (2sarjaa eteen/ taakse, kesto 1min) • -3x 2 m lyhyttä (5cm, kesto 1min) 	<ul style="list-style-type: none"> • -liikkeen “sulkeminen“ • -liike lyhyt, jatkuva
18.40-19.00	kirikaeshi <ul style="list-style-type: none"> • Men kirikaeshi (2 eteen/2 taakse> yht. 9 lyöntiä) Taiatari (lantiolla) <ul style="list-style-type: none"> • 5x Men taiatari • 5x Kote taiatari Hikiwaza <ul style="list-style-type: none"> • 5x hiki- men • 5x hiki-kote Men-taiatari-hikiwaza <ul style="list-style-type: none"> • 5x Men taiatari-hiki men • 5x Kote taiatari- hiki kote Muto-uchikomi (bonus treeni, jos aikaa riittää) <ul style="list-style-type: none"> • men-men • kote/men- kote/men • men- taiatari- hiki men • men-taiatari- hiki kote • men-taiatari-hiki do • men 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kertaa -liike kerrallaan -jatkuvalla liikkeellä • -ei fumikomia • seme-men-taiatari-etäisyys (3 lyhytä askelta) • käsien asemointi • vasen jalka-vasen käsi • Oikea jalka- lyönti • 3askelta taakse-kamae • 2 kertaa -liike kerrallaan -jatkuvalla liikkeellä • 2 kertaa -liike kerrallaan -jatkuvalla liikkeellä -huomio käännöksissä • kaikki lyönnit/ lyöntisarjat alkaa semellä
19.00-19.10		
19.10-19.15	Lopetus	